

ほけんだより



伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年11月8日

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は、明け方の気温が6～7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増すそうです。紅葉のピークをむかえる頃は体調をくずしやすいものです。寒暖の差を衣服でしょうずに調節して、体調を整えましょう。

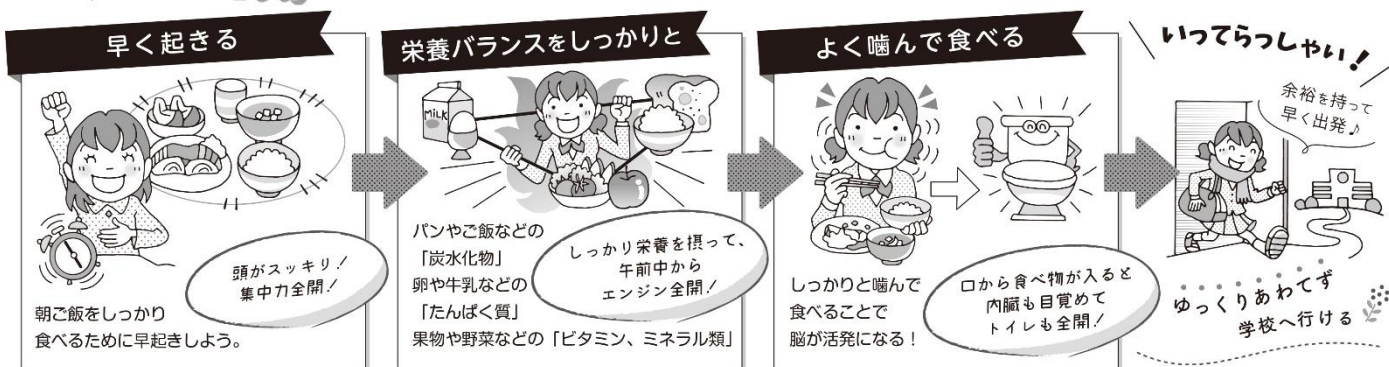
11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。本格的な冬が来る前に、インフルエンザ等の感染症に備えて、免疫力アップを心がけましょう。



11月の保健目標：健康(栄養・睡眠)を意識した生活をしよう



毎日の基本的な生活習慣が、勉強・運動・部活を頑張る土台です



良質な睡眠のために 寝る前にスマホを触っていませんか？

睡眠は、脳のメンテナンス（脳をゆっくり休めつつ、老廃物を排出する）、記憶を定着させる（記憶を整理して必要なものを定着させる）、体を成長させる（骨や筋肉を成長させ、痛んだ細胞を修復する）など、とても大切なものです。でも…

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

…心当たりのある人は、よく眠れていないのかも。

もしかしたら“寝る前スマホ”が原因かもしれません。



体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

●晩ご飯の後は趣味の時間にしよう

●お風呂の後はストレッチでリラクスタイム



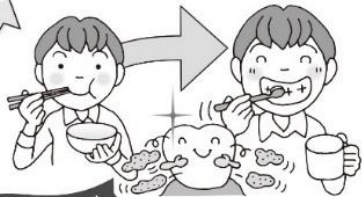
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1〜2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月8日は、11（いい）と8（歯）の語呂合わせから「いい歯の日」と言われています。歯は健康を支える土台です。きちんとケアをして大切にしましょう。1学期の歯科検診の結果、むし菌や歯周病等で治療が必要と言われた人で治療の済んでいない人がいます。

1・2年生は部活動の終了時刻の早いこの時期に、3年生は本格的な受験シーズの前に治療を終えることができるように、家の人と相談して計画的に進めてください。

今年中に治療して、
スッキリした気持ちで新年を迎えたいですね



背中をまっすぐにするだけで

いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働けにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

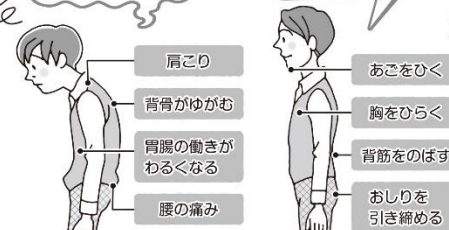


姿勢という言葉には、背筋を伸ばした体の様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。寒くなり背中を丸めがちですが、背筋をピンと伸ばして、“さわやか赤中生”で過ごしましょう。

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子が変わるなぁ

気持ちもしゃきり!



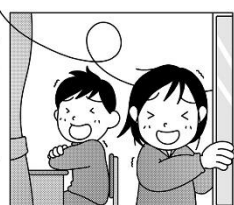
全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイント...



STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、
がまん!



手洗い

換気



冷たいけど、
がまん!

警戒レベルは下がっても
感染症対策への
意識レベルは高くして
通常の学校生活を
取り戻していきましょう